

Актуальность темы исследования. Переход страны на рыночные условия развития экономики ставит на одно из важнейших мест конкурентоспособность продукции, техники и технологии, кадровых ресурсов. В этих условиях человек выступает активным субъектом на рынке труда, имеющим возможность свободно распоряжаться своим главным капиталом – своей квалификацией. Все это поставило перед учебными заведениями профобразования новые задачи по повышению качества и эффективности обучения, воспитания и развития будущих квалифицированных специалистов.

Одним из важнейших направлений современных научно-методических исследований в отрасли психологии и педагогики есть решение вопросов модернизации профессиональной подготовки будущих психологов-практиков в процессе их учебы в высшем учебном заведении.

В общей психологии душа и тело человека воспринимаются как единое целое, в связи с чем, методы телесно ориентированной психологии приобретают все большее значение.

Справедливо подчеркивается, что применение телесно – ориентированных методов, открывая телесный и эмоциональный опыт и, усиливая способность пациента к вербализации (чувств, телесных ощущений), как бы прокладывает путь к собственно вербальным методам психотерапии. Эмоции, высвобождающиеся и интенсифицирующиеся телесно – ориентированными приемами, могут поддерживаться и успешно прорабатываться далее, в ходе других видов терапии, что обеспечивает ступенчатость, преемственность, некую единую нить терапевтического процесса.[4] Однако, не следует забывать и о возможном деструктивном потенциале телесно – ориентированной терапии, который может вызвать те или иные нежелательные последствия. Среди них можно упомянуть появление панических состояний; также вместо ожидаемой релаксации может наступить напряжение, а без последующей вербализации переживания пациента могут стать скорее декомпенсирующими, нежели целительными.[7,3] Критики возражают и против грубости некоторых методов телесной терапии. Действительно, методы телесно-ориентированной терапии относятся к числу наиболее противоречивых методов, практикуемых сегодня.[7]

Телесная терапия помогает человеку осознать многие скрытые физиологические напряжения тела. Некоторые из этих напряжений позволяют нам устоять и не упасть, другие же - придают определенное выражение нашему лицу, обеспечивают позу, осанку и даже эмоциональное состояние. Некоторые напряжения являются основанием для развития в теле психосоматических нарушений и заболеваний.[2]

Телесно-ориентированная психотерапия - помогает людям снова обрести их первичную природу, которая является условием свободы, состоянием грациозности и качеством красоты. Приемы, используемые в телесной терапии, помогают найти связь между состояниями тела, разума и души. Между ощущениями, эмоциями и убеждениями.[1,2]

Телесная терапия направлена на: осознание механизмов блокировки подавляемых, неотреагированных эмоций, таких как гнев, раздражение, обида, страх; негативные последствия которых остаются как в подсознании, так и в теле, и проявляются различными хроническими мышечными напряжениями (так называемыми "мышечными зажимами", или "мышечным панцирем"), и вследствие этого - нарушением подвижности, осанки, болевыми синдромами и болезненными состояниями.[2]

Телесно-ориентированная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии, еще ее называют соматической психологией. В настоящее время в Европе и в Америке существуют свыше 50 институтов и организаций с обучающими и терапевтическими программами различных школ и направлений телесно-ориентированной психотерапии. Основные из них: биосинтез, биодинамический анализ, биоэнергетический анализ, биодинамика, соматопсихология, процессуальная психотерапия.[6]

Телесно-ориентированная терапия, прежде всего, представляет собой уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и простроить отсутствующие взаимосвязи между ними, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела.

Терапия обращена к телесному ядру психологического материала, это - работа с телом на языке сознания, это - "использование языка тела для лечения разума" А. Лоуэн, основатель биоэнергетического анализа - (классической школы телесно-ориентированной психотерапии), писал, что путь исцеления и роста пролегает через контакт со своим телом и через понимание его языка. Обобщая многолетний опыт терапевтической работы, он показал, что телесно-ориентированная психотерапия закладывает фундамент личностного роста; запускает в действие силы внутри личности, (которые действуют как на сознательном, так и на бессознательном уровне), чтобы увеличить или расширить все аспекты себя - самосознание, самовыражение, самообладание.[1]

Существенной особенностью телесно-ориентированной терапии является то, что работа с телом создает уникальные возможности терапевтического воздействия "вне цензуры сознания", что позволяет обнаружить истинные истоки наболевших проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным в теле. Эта особенность предопределяет высокую эффективность телесно-ориентированного подхода в оказании психологической помощи, в создании условий разрешения проблем, которыми изобилует человеческая жизнь.[3,4]

Телесно-ориентированная терапия способствует выведению на уровень осознания тех глубинных аспектов скрытого бессознательного процесса, происходящего между клиентом и терапевтом, которые обычно неразличимы и мало доступны для работы в "вербальных" методах терапии. В различных направлениях многолетние теоретические и практические исследования посвящены изучению языка стрессов и травм, их влияния на состояние тела и души, разработаны способы их исцеления, специальные методики и техники, теория и практика психосоматической коррекции личности. При этом важно, что соматические симптомы психических травм понимаются как телесные проявления переживаний и поведения человека.

Телесно-ориентированная психотерапия направлена не на их устранение, а на то, сделать их доступными переживанию и осознанию, соотнося чувства и поведение (ставшие невротическими или патологическими), с жизненными представлениями, смыслами и ценностями человека. В терапии используются, кроме общепринятых, и специальные средства психотерапевтического воздействия, расширяющие возможности личностного роста и оздоровления человека. Например, терапевтическая работа с движением, дыханием, мышечным тонусом, энергобалансом и функциями тела; с энергетическими и межличностными границами; с ресурсами развития и ощущением безопасности.

Теоретические основы телесно-ориентированных психотехнологий были разработаны В. Райхом в 30-ые годы XX ст. [2] и развитые в дальнейшем в школах А. Лоуэна (из позиций биоэнергетического психоанализа) [1], А. Янова

(первичная терапия или терапия первичного крика) [7], Ф. Александера (комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз) [7] и М. Фельденкрайза (осознание и развитие телесной энергии) [7], А. Минделл (процессуальная терапия) [3;7], Ассаджиоли (психодрама), В. Никитина (пластично-когнитивная терапия) [5], Д. Пьер-Ракоса (энергетика) [7], Д. Боаделла (соматическая терапия - биосинтез) [6], Ч. Келли (радике) [7], С. Келеман (соматический процесс) [7]; М. Браун (организмична психотерапия) [7]; А. Янив (первичная терапия, или терапия первичного крика) [7]; И. Рольф (структурная интеграция, или рольфинг) [7]; Г. Бойса (биодинамическая психология) [6]; Л. Марчер (биодинамика, или психология соматического развития) [6]; Ш. Селвер (чувственное осознание); Ф. Гласер (психотоника) [3]. Исторические корни ТОПЫ лежат в трудах Ф. Месмера, Ш. Рици и Же.-П. Шарко, И. Бернхайма, В. Джемса и П. Жане, в одном ряду с которыми стоит теория И. М. Сеченова о "мышечном чувстве" [3]. В сферу ТОПА входит также ряд оригинальных отечественных методик, в первую очередь танатотерапия (В. Баскаков) [3]. Ближним к ТОПУ представляется ряд методик, фрагменты которых могут использоваться в работе с клиентами: М. Розен (Розен-метод); Е. Зуев (БЕСТ), М. Белокурова (инсайт-метод) [3], Р. Лабан (разные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений и техник актерского мастерства, телесно дыхательные и звуковая психотехника, а также восточные виды телесных практик) [7].

Арт-терапия, как научно-обоснованного, преимущественно эмпирического, метода стала формироваться приблизительно в середине XX века. Однако за такой небольшой исторический срок она достигла состояния «зрелости», о чем свидетельствует ее широкое внедрение в различные сферы практической работы, глубина и системность методологии.

На наш взгляд, арт-терапия является именно той методологической базой, способной объединять в себе и достижение научной мысли, и опыт искусства, интеллект человека, его чувства, рефлексии и деятельность.

Использование методов арт-терапии в практической работе не только психологов, но и педагогов, направленно на реализацию как психокоррекционных, так и воспитательных заданий; содействует развитию творческого отношения личности к действительности (учеба, общение, семейному взаимодействию и так далее).

Широкое приращение арт-терапевтических технологий, в частности телесно-ориентированных методов психотерапии позволяют облегчить процесс адаптации новопришедших студентов к условиям высшего учебного заведения, снизить внутреннее напряжение, неуверенность и тревожность первокурсников, которая будет способствовать повышению эффективности их последующей учебы.

Телесно-ориентированные психокоррекционные методы способствуют гармонизации эмоциональной, интеллектуальной, волевой и физической составляющих личности; выявление внутренних потребностей, желаний и чувств; развитию творческой активности студентов за счет повышения уровня самого принятия и снижения уровня тревожности. Таким образом, актуальность, практическая значимость и недостаточная теоретическая разработанность проблемы, обусловили выбор темы диссертационного исследования: «Подготовка будущих психологов-практиков к применению телесно-ориентированных технологий в профессиональной деятельности».

Связь работы с научными программами, планами, темами. Диссертационное исследование выполняется в пределах комплексной темы „Теоретико-методологические принципы психокоррекции личности» (номер государственной регистрации 0110U006396) кафедры психологии Республиканского высшего учебного заведения „Крымский гуманитарный университет“ (г. Ялта).

Объект исследования: подготовка будущих психологов-практиков к профессиональной деятельности.

Предмет исследования: условия подготовки будущих психологов-практиков к использованию телесно-ориентированных технологий в профессиональной деятельности.

Цель исследования: теоретико-методологическое обоснование и эмпирическое исследование процесса подготовки будущих психологов-практиков к использованию в профессиональных телесно-ориентированных технологиях.

Задание исследования:

1. Проанализировать состояние исследуемой проблемы в психолого-педагогической и научно-методической литературе, уточнить суть понятия «арт-терапевтические технологии» и их роль в модернизации психологического образования на современном этапе его развития; определить методологические и теоретические основы исследования готовности будущих психологов-практиков к использованию арт-терапевтических технологий в профессиональной деятельности.

2. Обосновать диагностический инструментарий, которой используется в психодиагностике готовности будущих психологов-практиков к будущей профессиональной деятельности, разработать показатели и критерии готовности будущих психологов-практиков к использованию арт-терапевтических технологий в практической работе.

3. Определить условия подготовки будущих психологов-практиков к использованию арт-терапевтических технологий в работе с клиентами.

4. Теоретически обосновать и экспериментально апробировать эффективность предложенных психолого-педагогических условий подготовки будущих психологов-практиков к использованию арт-терапевтических технологий в профессиональной деятельности.

Для решения поставленных заданий нами используются следующие **методы исследования:** *Теоретические:* анализ психолого - педагогической и методической литературы по проблеме исследования с целью определения теоретико-методологических принципов исследования; *Эмпирические:* анкетирование, беседы, наблюдения, для определения особенностей использования арт-терапевтических технологий и телесно-ориентированных тестов в практической работе психологов, анализ учебной документации (учебных планов, программ) с целью определения наличия содержания подготовки будущих психологов-практиков, эксперимент (констатирующий и формирующий) для определения уровней готовности будущих психологов-практиков к использованию арт-терапевтических технологий в своей профессиональной деятельности и проверки предложенных психолого-педагогических условий; *Статистические:* сравнительный анализ данных эмпирических исследований, математико-статистические методы с целью количественной и качественной обработки результатов исследования и установления количественных зависимостей между исследуемыми явлениями и процессами.

Научная новизна исследования: впервые разработанная и обоснованная модель подготовки будущих психологов-практиков к использованию телесно-ориентированных технологий в профессиональной деятельности, установлены критерии и уровни готовности будущих психологов к использованию арт-терапевтических технологий в их практической деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что использование арт-терапевтических технологий в подготовке будущих психологов-практиков и в их последующей профессиональной деятельности способствует

формированию профессиональной идентичности будущих специалистов, развития их рефлексии, творческого потенциала, а также формирования оптимального социально-психологического климата в коллективе. Учитывая тот факт, что телесно-ориентированные технологии не имеют противопоказаний, можно сделать вывод о том, что этим техникам надлежит занять достойное место в современной психологии.

Результаты исследования могут быть использованы для усовершенствования образовательного процесса в высших учебных заведениях, а так же при подготовке и повышении квалификации специалистов по направлению «Вековая психология» и «Педагогическая психология».

Резюме. Стаття посвящена необхідності об'єктивно переосмислити і проаналізувати значення тілесно-орієнтованої технології, яка необхідна для впровадження в навчально-освітній процес при підготовці практиків-психологів. Для обґрунтування даного погляду привертуються теоретичні методи психологів різних напрямків.

Резюме. Стаття присвячена необхідності об'єктивно переосмислити і проаналізувати значення тілесно-орієнтованої технології, яка потрібна для впровадження в навчово-освітній процес при підготовці практиків-психологів. Для обґрунтування цього погляду притягуються теоретичні методи психологів різних напрямків.

Summary. Article is devoted necessity objectively to rethink and analyse value of the corporally-focused technology which is necessary for introduction in uchebno-educational process by preparation of experts-psychologists. For a substantiation of the given sight theoretical methods of psychologists of various directions are involved.

Литература

1. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела: Пер. с англ. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 208 с.
2. Райх В. Характероанализ / Общ. ред. А. В. Росохина. – М.: Республика, 1999. – 461 с.
3. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Ред.-сост. В. Ю. Баскаков. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. – 224 с.
4. Тхостов А. Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002. – 278 с.
5. Никитин В. Н. Пластикодрма. Новые направления в арт-терапии. - М.:» Когито - Центр»,2003. - 183с.
6. Телесная психотерапия. Бодинамика:[пер. с англ.] / Ред.-ТЗ1 сост. В. Б. Березкина - Орлова. - М.: АСТ:МОСКВА,2010. - 409с.
7. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Т41 Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. - М.: Психотерапия 2006. - 480с.